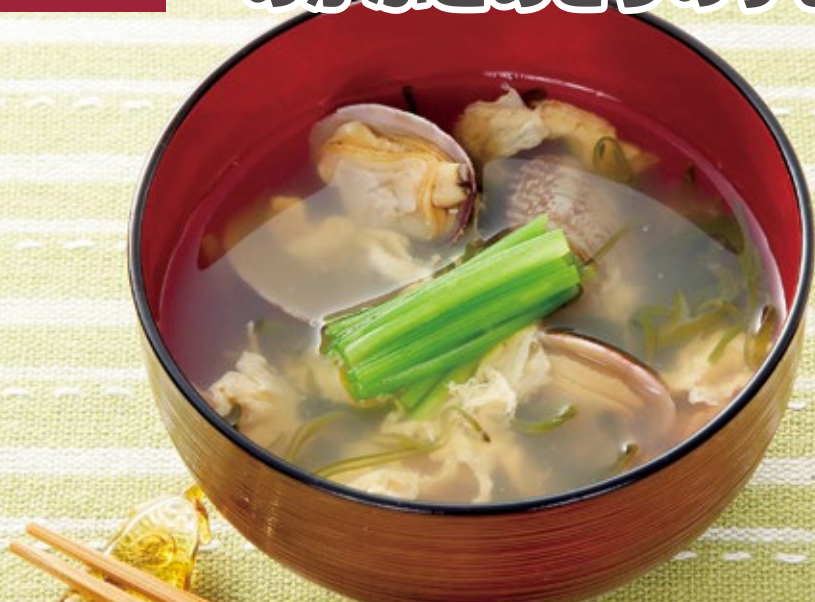


## ダイニングメニュー

磯の風味豊かな味わい

# めかぶとあさりのすまし汁



### ■材料〈4人分〉

- めかぶ……………60g
- 水……………800ml
- だしの素……………小さじ3
- こい口しょうゆ……………小さじ1
- あさり(殻つき)……………180g
- たまご……………1個
- みつば……………少々

### ■作り方…調理時間約30分

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、めかぶを30秒ほどゆでる。(緑色に変色する)
- ②①を冷水に取り冷ます。(色よく仕上げるため)
- ③②を冷水から取り出し、水気をよく切って細切りにする。
- ④鍋に水・だしの素・こい口しょうゆを入れ、砂抜きしたあさりを加え火にかけ、③を加える。
- ⑤あさりが開いたら溶きたまごを流し、器に注いでゆでたまつばを盛りつける。



・めかぶは長くゆで過ぎると軟らかくなり過ぎるので注意しましょう。  
 ・残っためかぶはきざんで炒め物の副材料として入れたり、炒飯の具材として混ぜて炒めてもおいしく召し上がれます。

### 食事 バランスガイド

1人あたり: 35 kcal

